[illegible]

大正四年十一月二十八日發行

婦人衛生雜誌

第三百二十號

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

婦人衛生雜誌 第三百十二號目次

講演

○飲食物に就て　醫學博士　二木謙三

叢談

○精神と身體の健康(一)　醫學士　渡邊房吉
○怪我の手當に就て　醫學士　鈴木平十郎
○文明病　醫學士　竹中成憲
○冷え性の人　千木庵主
○神經衰弱と胃腸の障碍　平久山人

育兒

○育兒瑣談　ドクトル　三田谷啓
○小兒の美貌　莊司秋次郎

家庭衛生

○少年衛生訓(承前)　小寺顯二郎

抄録

○一日の衛生行事
○腸窒扶斯と飲食物

雜報

○養老御賑恤
○皇后御慶事期
○看護婦増派
○花の日の收益
○女子高等師範の記念祭

廣告

○本會入會
○新潟支會入會者及轉居

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

稟告

來る十二月四日例會日に相當り候處御大典に引續き本會役員孰れも多忙の爲め開會むつかしく已むを得ず又々臨時休會致す事こ相成候に付此段御了承被下度稟告候也

大正四年十一月

私立大日本婦人衛生會

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

私立 大日本婦人衛生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや智識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一年を送らんとは皆ともに希はざるはあらじされども其身健康にあらざれは此生活を得んとはいと易からずこれ衛生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も〳〵衛生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいとも緊要の事にして皆吾等婦人のもつぱら学ぶべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相尋て起り婦人社會も漸く其の面目を改めんとするは眞に喜ばしきことなりされども夫の衛生の事に至りては更に注意を惹かざるもの丶如くまことに口惜しきことなり因りて頃日同志婦人集ひ謀り一會を設け名けて私立大日本婦人衛生會といひ毎月一回集會を開き學識經驗ある人々に衛生上諸般の講義演說談話を乞ひ互に相研究し尚之を筆記して冊子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すあらんとす茲に本會旨趣の梗概を叙べて廣く江湖の諸愛姉に告げ其贊成を仰ふぐことしかり

明治二十年十一月

首唱者總代

私立 大日本婦人衛生會規則摘要

（明治卅二年十二月改正）

第一條　目的本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を講究し衛生上の智識を開發せしめ随て社會全般の幸福を增進するにあり●第二條　本會は私立大日本婦人衛生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く●第三條　本會會員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得●第四條　入會の節には姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員章を交付す（交付手[illegible]本に詳なり）入會後轉居等あるときは速に事務所に報知せらるべし●第五條　會員を分ちて終身特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金廿五圓以上特別會員は一ヶ月金三拾錢以上、通常會員は一ヶ月金拾五錢を納むる者とす●第六條　男子にして本會の旨趣を贊成する者は之を贊成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に贊成員たることを望みたる節は役員の協議に依り無會費とすることあるべし●第七條　會員は本會に於て毎月發刊する雜誌を無料にて受くることを得●第八條　退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡する時は親戚知友より通知せらるべし但一旦納の會費は總て返戻せず●第九條　本會に推戴員を置き其中より總裁一名を奉じ總裁の妃殿下に、出るものとす●第十條　本會に左の役員を置く　會長一名、副會長一名、幹事七名、評議員三十名、書記若干名●第十一條　會長副會長幹事評議員は隔年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記は幹事の推薦に依り會長之を命ず但書記は都合に由り會員外の婦人若くは男子に囑託することあるべし●第十二條　會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故ある時は之を代理し幹事は會務を掌理し評議員は重要なる會務を評議し書記は役員の命を受け記錄雜務を掌る幹事の分課を設け第一會計、第二編輯出版、第三庶務とす●第十三條　臨時[illegible]●第十四條　會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす但再選することを得若し任期中缺員を生ずるときは次點者を以て補缺す●第十五條　會長副會長幹事評議員は無給とす書記には相當の報酬を給す●第十六條　會は例會總會及評議員會とす例會は八九月を除くの外毎月一回とし總會は三月に之を開く若し急要の事あるときは臨時に總會を開くことあるべし又毎年二回會員相互親睦の爲め園遊會を開くことあるべし●第十七條　毎會學識經驗ある人々に衛生上の講義演說談話を[illegible]むるものとす●第十八條　會員は家族の婦女若くは知己の婦人を會場に同伴し講義演說等を傍聽せしむることを得但衣服は總て質素なるべき事）●第十九條　講義演說等は男子の傍聽を禁ず●第二十條　[illegible]改正其他重要の件議定のこと●第廿一條　毎年三月總會に於て[illegible]支決算並に庶務の概要會員の增減等を報告すべし●第廿二條　本會所有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものとす●第廿三條　本會の收支は總て會計擔任の幹事檢印を要するものとす●第廿四條　會計は一ヶ年毎に決算し翌年三月總會に報告すべし

支會●第廿五條　地方に於て本會々員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得●第廿六條　本會員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓名を記載して本會に報告すべし爾後員數の增減あるときは其姓名を本會事務所に報告すべし●支會員にして支會に加入したる者の會費は本會の規定に依るものとす●第廿七條　支會は支會限りの會計を置くことを得●第廿八條　本會の雜誌は支會[illegible]り本會に送付すべし[illegible]支會亦同じ●第廿九條　支會は集會の都度其狀況を本會に報告すべし●第三十條　本會は毎月一回雜誌を發刊し之を會員に配附すべし●第卅一條　會員又は本會員外の者にして金品若くは寄贈物品等を本會に寄贈する者あるときは本會々長の名を以て謝狀を贈り寄贈者の姓名及品目を雜誌に登錄し尚本會雜誌を以て報告すべし●第卅二條　會費金は受領證を交付すべしと[illegible]地方會員にして小爲替又は郵券にて納むるものは受領證を[illegible]とし別に返信料を添へらるべし（郵券一割增）●第卅三條　會費は東京府下に限り毎月領收人を差出すべし地方會員は總て前金とし[illegible]本會事務所宛に振出しあるべし●第卅四條　會員中若し本會の障碍となるべき所爲ある者又は故なく會費を怠り督促するも納付せざる者あるときは會長評議員會の決議を經て除名し若しくは廣告することあるべし

東京市麴町區富士見町二丁目卅二番地　私立大日本婦人衛生會

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

講演

飮食物に就て

醫學博士　二木謙三

前回の呼吸の話と同時に是非との事にて今回は飮食物に就て御話を致すことになりました、飮食物は普通の事であつて何も大した六ケしき事もない樣でありますが、呼吸も容易しくして併も六づかしかつた如く、飮食物も普通であつて併も注意の點が六づかしく、又斯くするがよしと知つても、實行が六づかしくあり、且つ容易に誤解され易すい事でありますから、十分に注意して御話致す積りであります。

食物、食事には健康者と病人との間に大に差違あることでありますから、私は今病人の方は暫く後にまはして、先づ健康者に就いて述べやうと思ひます。又食事は土地により風俗習慣により一樣に參りませんから、注意をして御話を申上ぐる積りですけれども、衛生の事などは、兎角誤解され易く、即ち雜誌に書くと熱帶の養生法を寒帶の人も讀むと云ふことになりますから、誤解のない樣に十分御注意を以て御聽聞を願ひます。

肉食か、菜食か、穀食か――の問題は一般根本でありますが、之に就いては何れにも利害得失がありまして、一樣には申されませぬが、先づ其の人に適應するものがよいと云ふより外はありません。

適應と嗜好――適應とは嗜好と別でありまして、其の食物がよく其の人によつて消化され、又よく吸收され、よく同化され、同時に無害に排泄さるゝ狀態を云ふのでありまして、生理的には大體嗜きなものは適應するのでけれども、病的に害になるもの程嗜

きと云ふことがありますから、嗜きなもの皆宜しいと云ふ譯にはいかぬものであつて、例へば「アルコール」中毒者の酒嗜き、肉中毒者の肉嗜き、煙中毒者の煙草嗜の場合も多いから、よく適應と云ふことに注意を願ひます。

大食と小食――これも、適應量と申すものがあるから、大食はよしとも、小食がよしとも申されませぬ只胃腸の弱き人は大食には適せぬ、又健康の人でも大食は胃腸を害して慢性病に陥ることがありますから、適應せる食物の適量を取ると云ふことに根本的注意を拂はれたいと思ひます。

日本人には何が適應するか――之れは自然界で見ましても鷹には生肉が適應し、烏には腐肉が適應し、鷄には穀が適應し、燕には蟲が適應し、鵜には魚類が適應する、日本人には何が適應するか。

一般に申せば適應食は其の生物の住所に於て與へらるゝ、山の獸には山に適應食あり、水の魚には水に適應食あり、空中の鳥には空中又は地上に適應食物あり、寒帶の人には肉類、脂肪類は適應し、溫帶の人には穀食が適應し、熱帶の人には果物食が適應する、然らば、

日本には何が繁茂するか――日本は北緯三十度より四十度の間にある溫帶に位し、四方海の島嶼なれば從つて溫暖に、且つ雨量多く、沼澤、河川が澤山ある、かゝる土地には五穀が繁殖するので、太古の時より五穀が野生して居り、古事紀にも記載あるとの事で、大神が之を青人草の食ひて生くべきものなりとて、耕作の方法を教へられたとの事であり、從つて一名豐葦原の瑞穗の國の名ある所以でありまして沼澤の邊には葦と穗とは澤山にあつたものである、

西洋には何が繁殖するか――日本の醫學の本原たる獨逸等にありては稻等は適せざる程寒く、乾燥し且つ沼澤が少なく、牧草が繁殖する、從つて昔から野獸が多く、住民は皆野獸を狩つて其の肉を食ひ、其の毛や皮を衣、其の角や骨を以て器物を作つた、後には人口增殖して野獸が少なくなつてから、牧畜を

業として、水草を追ふて轉居した人族の子孫であるから、肉食は適應して居る。

日本は野生の五穀も人口增殖と共に少なくなつてから二千五百年以來耕作を業とし、即ち稼穡の民の子孫であるから土地的にも習慣的にも、遺傳的にも穀食が日本人に適應するのである。

民族の風俗習慣――が國の東西により大なる差異がありますが、其等は總て此の土地の狀態特に食物の種類等より生じて來るものであつて即ち日本の家族制度、西洋の父子別居、日本の媒妁結婚、西洋の自由結婚、日本の愛土心、愛國心、忠君の心、西洋の愛物主義、個人主義、其の他萬事萬端日本と西洋の風俗習慣――家の作り方、衣服の製法、食物の調理法等總て適應から生れて來るので、西洋の風俗習慣を其の儘翻譯的に日本に移しても當てはまらない點が甚だ多いことになる、次いでは人の姓名迄が違つて來て日本では田畠を守つて土着の種族であるから一家の姓が土地山川、草木に因んで居る――青山先生、三浦先生――山縣元帥、大山大將――、西洋ではコッホ先生(料理屋さん)、フィッシャー先生(肴屋さん)グルーバー先生(穴掘り屋さん)ワグナル先生(車屋さん)等となり後世に至りて西洋にも大名時代になつてから土地に因んだ姓も出來て來た樣なものである。

肉と米が何れが滋養物か――此の問題も以前は化學で分析をして其の成績のみで食物の滋養價を極めて窒素の分量の多いものゝみを滋養物として居つたが其れは西洋人に最もよく當てはまるので、即ち西洋人は肉食が適應するのに、西洋の下層社會は高價の肉は食することが出來ずに、重に「黑ぱん」や馬鈴薯で生活せねばならぬので、ともすると榮養不良になる、其所で何でも價が安くして、肉の成分に近いものを搜さうと思ふて、した仕事であつて、必ずしも日本人には一致せぬので、大に之を斟酌せねばならぬのである。

日本人の榮養――日本人中榮養不良のものあるのは

敢て蛋白質の不足ではなくして、多くは下層の人の非衞生的生活をするので、即ち酒毒、黴毒、結核の三毒によつて榮養を害するものが多いので、即ち西洋の榮養不良の勞働者等が病院に收容して肉や御馳走を與へて置くと、藥なしで癒る場合とは大に違つて居るのである、日本の勞働者にして、三毒を有せざるものは、米を食し魚や肉も副食として取る故に勞働者が却て健康で、屢〻上流の人に榮養不良の人や、又は榮養過良の人を見るのは誠に遺憾の事である。

榮養過良――も食物及び其の他の生活狀態不適當の結果であつて、過度に肥滿して坂や梯子を上るにも息の切れる樣な人である、丈夫に見えて居つて不慮の重患に罹る憂がある故、謹まれたい事である。

主食と副食――日本人には穀が適應するとは主食の事であつて、副食は何も不必用と云ふ意味ではない副食として第一必要なるは蔬菜、根莖類であり次には魚類鳥類次には獸肉類である、牛乳鷄卵等も大人には副食として見るべきものである、併し副食の量多くして主食を超過してはいかぬものである即ち主食の量を六分、七分で副食の量は三分、四分、其の副食の內で植物性のもの二分、動物性のもの一分と云ふ割合は日本人の常食、保健食として必要にして十分なるものと信じます、即ち古來の御飯三碗、一汁、一菜と云ふ程度が至極宜しいと思ひます、併して其の內で各人により又病氣の種類により其の間に適當の差當あるべきであるが、病氣以上の事は夫々專門の醫師に問ふて左右すべきである。

小兒、老人の食物――乳兒は母乳を必要とし、止むなくば牛乳重湯等を與ふ、老人はなるべく肉食に過ぎぬが肝要であります、腎臟を顧慮する爲めであります。

食の量は――腹八分を必要とする即ち前述の主食副食の割合で腹八分に食して置き、なるべく飽滿せしめざる樣にするが肝要である。

今回は只總論的の御話で止めて置き、次回には更に

詳細に各論的に御話を致しましやう、何卒食物健康法は御婦人方の大役でありますから、國家の爲めに御研究を願ひます。

叢談

精神と身體の健康（一）

醫學士　渡邊房吉

精神とは「こゝろ」であります。「こゝろ」の働きは身體の動靜によりて知ることが出來ますが、「こゝろ」の本態は眼で見やうとして見ることが出來ず、手で捕へやうとしても捕へることの出來ない、本來形の無いもので、思想や、感情や、觀念などの由つて發する源であります。

身體とは吾々の四肢五體を指すもので、此うちには生活作用を營んで居る內臟器と、外界と接觸して其刺戟を受け入れ之を內界に通知する五官器と、此五官からの通知を感受して外界の事狀を詳かにする腦神經系統等を含んで居ります。此身體は現在こゝに實在して、眼は之を見ることが出來、手は之を捕へることが出來ます。彼の極端な思想家でない限りは誰か身體の現存と實在とを疑ふものがありませう。

人には此精神と身體との二つがあります。而して精神が主であつて身體はその從であるか、或は反對に身體があつて始めて精神が現はれるのか。是等の研究は學者の論議に委せるとして、兎に角、精神と身體とが互に密接なる關係を有して居ることは確かであります。故に昔から「健康なる身體に健康なる精神が宿る」と云ふ諺がありますが、畢竟「貧弱な身體には貧弱な精神が相應する」わけであります。要するに、健康にせよ、貧弱にせよ、精神と身體とが互に相影響する事實に就ては何人も異議を申し立つる者はありますまい。たとへ日夜精神問題にのみ沒

頭して之が思考にのみ耽けつて居る哲學者でも、或は常に物質ばかりを攻究して之が眞理を闡明せんとして居る科學者でも、苟も其考慮を身體と精神との關係に及ぼすときには、必ず兩者相互の影響の深大なるを否認するものはなからうと信じます。

抑も、身體が精神に影響を及ぼすと云ふのは、身體の健不健若くは其他の狀態が、其身體を有して居る者の思想、感情、觀念等を多少變化させ得ると云ふことであります。而して精神が身體に影響を及ぼすと云ふのは、之と反對に、吾々の頭腦の中に描がかるゝ觀念や、吾々の感受する感情などが、吾々の身體に作用して體內にある臟器の官能を、多少左右し得ると云ふのであります。

先づ、身體が精神に及ぼす影響に就て考へて見るに此影響は抑も搖籃のうちに始まつて墓に至るまで及ぶものであります。卽ち人體が此世界に生れ落つるや否や、身體の狀態は絕えず精神に影響を及ぼし、地球上に生活する間は決して此影響の絕えぬものであります。

生物にはすべて直接遺傳或は隔世遺傳と云ふ法則がありますが、此法則は卽ち生物が生れぬ前から既定の運命を以て司配されて居ることを示すものであります。直接遺傳とは父母の精神或は身體の狀態が其子女に傳はると云ふことで、隔世遺傳とは祖父母或は曾祖父母の精神或は身體の狀態が其孫の代に至りて現るゝと云ふことであります。此の如く祖先或は父母の精神並に身體狀態が、其末裔に至るまで傳はると云ふことは、上述の如く、人が此世の中へ生れぬ前から或一定の運命‥‥或一定の生涯の方向‥‥とも云ふべきものが定められて居るものと見て差支へありますまい。換言人には天賦とか、生來とか、資質とか云ふべきもので、一定度までは地上に於ける其人の運命を左右して居るものであります。これは人力を以て到底逃れ避くることが出來ません。甘んじて其命に從つて行より外に方法がありません。たとへば世の中には、生來の痴呆と云ふやうな不幸

に生れ付いた人があります。其人の腦髓はその素質が不完全で、從て其發育も不良不充分であります。之が教養發育のため如何なる苦辛慘憺を重ねても、到底人並みの頭腦までに仕上げることは出來ません多少でも腦髓のはたらきで、或る行爲がなされるやうになれば、それが關の山であります。即ち生來の痴呆と云ふのは、教育の力でも何うすることも出來ぬこころの不幸兒であります。（未完）

怪我の手當に就て

醫學士　鈴木平十郎

俗に申します怪我、即ち吾々の申す外傷は打撲、衝突、轉倒、墜落、又は重物の落下等に因て起るものでありまして、其種類は澤山御座ゐますが、大概に於て之を區別して、皮膚に損傷のないものと、皮膚に損傷の有るもの即ち創傷のあるものとの二種といたします。

先づ前者より御話しいたしませう。

皮膚に損傷のない怪我ですと肉眼では只腫脹して居るとか、皮膚に變色があるとか云ふことを認め得る位で、皮下組織の損傷の發見は素人では困難であります、然し其輕微なものであれば放置して置いても大した差支はありませぬが、比較的重大な怪我、例へば骨折を起したとか大血管を損傷したとか云ふ場合には是非とも之を推測して至急醫療を受けなければなりません、從て如何なる場合に特別の注意を要するかと云ふことを御心得になる必要があります、故に手當を述べます前に此點に關する御注意を申述べませう。

第一種の外傷の最輕度なるものは軟部組織の輕い挫滅でありまして、之が爲め皮下溢血を來し、外部には腫脹、皮膚の變色となつて現れ多少の疼痛を發します、之は日常屢々目擊する所で、頭を打ち瘤を生じ、手足を挾んで紫色の斑點を生ずるが如きものであります、此際注意すべき此腫脹が見る間に增大し

て行くことであります、斯の如き場合には大血管の損傷を疑はねばなりません、然し乍ら大血管の損傷が單獨に起ることは甚だ稀で、骨折を起したとき折れた骨で傷けられることが多いのであります。然らば骨折を起したときは如何なる點で知るかと申しますと、骨折は身體何れの骨にも起りますが比較的四肢に多く、損傷部に著しく變形があるとか又は其部が「グラグラ」動くとか云ふ場合には一見して知ることが出來ますが、常にかゝる症狀を呈するものではありません故其他の症狀をも參考としなければなりません、卽ち骨折を起した部分には非常に激しい疼痛がありまして所謂機能障碍を起します例へば四肢ならば其運動著しく妨げられると云ふ樣なものです、又骨折部位には傷けられた血管或は折れました骨の中からの出血で多少の腫脹を起します、この腫脹は前述の單純の皮下溢血でも起ります故骨折獨特のものとは申しませんが以上の諸症候を綜合しまして、骨折を推測するに止るので確實なる診斷は醫師に依らねば不可能であります、もし普通の人でも何かの機會で折れた骨の端が「ガリガリ」云ふ響を手に觸れましたら餘程確かになつて參ります、又關節の機能障碍、變形等があれば關節脫臼を疑はねばなりません、又關節に腫脹があれば關節を包む硬い筋の裂たのではないかと云ふことも考ねばなりません。

小兒の外傷に際しましては以上の症狀發見困難でありますす故、注意して全身を檢し、步行の具合を見又は玩具を見せて手の運動を調べる等の注意が必要であります、故に小兒の外傷は輕微でも早速醫師の診斷を受けた方が安全で御座います。

若し以上の推測が出來ましても若し醫師が急に間に合はぬ樣な場合には應急の所置が必要であります、卽ち腫脹が急に增大する場合には局所に水で冷濕布を施し壓迫の目的で布片で緊縛して置くのが宜しう御座います、又骨折の疑あれば、患部に濕布を施し次に患部を動かすのは患者の苦痛でもあり又出血を增す虞れがあります故之を固定する爲に薄い板か又

は厚い「ボール」紙を四肢の長軸に添ふて當て其上に輕く繃帶を施し、急の間に合せるので御座ります、

（未完）

文明病

佐渡　竹中成憲

個人個人の疾病を醫する素より醫は醫なりと雖、竿頭一歩を進めて國民の病災を研究するを以て目的とする一科あり、之を『國家醫學』と稱す。近時『民族衛生』(「ラッセン、ヒギエーネ」)又は『人種改良』なる語を聴く要は此國民病を研究するものにして其病たるや文明開けざる間は簡單なれども文明の風、荒むときは却て病種を増すものにして此種の病を總括して『文明病』といふ。

文明病は左の四病なり。

一、神經衰弱

二、肺結核

三、酒中毒

四、黴毒

腸「チフス」、「パラチフス」、赤痢などは『野蠻病』にして是等を論ずるものは未だ文明國の班に列せざるものなり、武は強く文は進み、文明の利器開け交通通信に不備なしとするも國富まずして野蠻病の驅除に汲々たるは我國の狀況にして醫學の上よりは一等國にあらざるなり。然れども進歩と共に我國も亦『文明病』を講究せざるべからざる時期に近づけり、即ち上記の諸病日を追ふて其勢を逞ふするに到れるなり。

▲第一、神經衰弱は神經の過勞に因て起るところの神經病にして社會の生活狀態複雜となり、優勝劣敗甚しくなるのとき弱者の侵さるゝ症なり肉體を使用し食を得る非文明の時代には現はれず精神を勞するにあらざれば生存し能はざる所謂文明開化の時代に入るときは發生し來る。

本病は非開化の時代に於ても上流の者には必らず存

在せしならむ、別名として此名稱は無かりしも存在せしは疑ふべからず、而して醫學の之を發見し此病名を作りたるは實に近代の事に屬す。生存競爭の甚しき所に之を見るは上述の如し、宜なる哉、本病は學問的に最初米國に於て發見せられ、本病名は紐育市の醫ジョージ、ベアード氏に依て世に出でたり。氏は一八八三年(明治十六年)に逝去せしが死に先つ僅に二年、本病を世に紹介し長へに名を竹帛に垂る事となれり、僭越ながら小生を以てすれば此病名は良しからず、本病は神經衰弱(「ノイレ、アステニー」)と稱すべきものなり。

其症狀は精神の易く疲勞する症にして業務に當り或は倦怠、睡眠を催し頭痛、頭重を起し規律的に仕事を爲す事能はず、所謂『精力絶倫』の反對にして精力に乏しくなるなり、果斷を缺き、外出すれば街上の喧噪、車馬の絡繹身に徹して恐怖の念となり記憶力なく、手は震戰し、交力亦衰へて亡國の民となる。

優等生として庠序を出でたるもの愈々生存競爭の社會に出づるや級末の遅鈍なるものに却て一籌を輸するものあるは多く本病の爲に負かさるゝに依る、大器晩成は此種の人物の所有物にあらず、出藍の譽を負ふ者多くは無能なる矣。

腦を勞するもの本病に罹り易きは上述の如し、例を擧ぐれば文學者に本病多し、瘦せて神經質なるものは逍遙、紅葉(後胃癌)、柳浪、眉山、漣、二葉亭等の諸氏なるが果して本病あるや否やは明言し難きも神經質なるは事實なり。例外は露伴と嵯峨の舍なりといふ、柳浪子の如きは白晝雨戶を閉ぢ、燈を點じて始めて筆を執るといふ。

西洋に於ても文學者は瘦せて神經的なり、バイロン、シェークスピアー、ポープ、ルーソー、シルレル(後肺結核)等又例外はバルザック、ゾラ、ホイットマン、ゲーテー等なるが、ソクラテス、ゲーテー、ルーソー、ヘーゲル、コムト、ニュートン、モハメット、シーザー、チャーレス第五世ペトラルカ、ペー

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

トル大帝、ナポレオン第一世等の學者又は豪傑は癲癇病を有し或は純然たる精神病者、甚しきは狂人なりき。

▲第二、肺結核は俗に所謂『肺病』にして古來『勞咳』などの名あり、近年著しく其數を增しつゝある病なり、例を擧ぐれば楠正行の如き本病らしく賴山陽、高杉晉作(僅に二十九歲)、其後に至り木戸孝允、陸奥宗光、殊に樋口一葉、齋藤綠雨、正岡子規、平尾不孤、高山樗牛、長澤別天、畑山呂泣、綱島梁川の如き本病に斃はれたるを思はゞ如何なる職業に本病多きかを知るに難からず、俳優に至りては市川權十郎、中村芝翫の如きあり、支那に王陽明、獨逸にシルレルあり、本病の原因は黴菌にして明治十八年我北里博士の師コッホ先生の發見せる所に係る。世界一般に本病に注目し米國紐育の如き率先して本病を以て我國に於ける傳染病の如き取扱を爲し、本患者の屆出を實行せり。其他諸國之に倣ふて或は屆出或は貧民を救助して撲滅に務め、獨逸の如きは明に本病の減少を認むるに至れり。我國は不幸にして年々患者を增加しつゝあり、然れども近時結核豫防會あつて貧民を救助し、日本赤十字社あつて軍人の本病を施療し、白十字會の如き私會あり、豫防衞生會、醫師會の如きも或は講演に或は印刷物に全力を盡しつゝあり。

▲第三、酒中毒即ち「アルコール」中毒は西洋には我國よりも遙に多し、即ち我警察犯處罰令第二條第十一號「公衆の自由に交通し得る場所に於て喧噪し橫臥し又は泥醉して徘徊したる者」(三十日未滿の拘留又は二十圓未滿の科料)に該當するものは我國よりも西洋の方に多きなり。

西洋にては酩酊せざるを以て紳士とす、就中米國の如きは醉步蹣跚は勿論赭顏すらも大に之を賤しみ、此の如きものと室を同ふするを嫌ふ、是往年盛に「ウヰスキー」を飲用せる結果にして酒精に懲りたるが爲なり、然れども是文明の表面にして闇黑界に於ける飲用は依然たり。

壯丁黴毒患者相撲見立

大正二年檢查成績（壯丁千ニ付）

蒙御免

行司 最上成績 群馬縣 千人ニ付四人

勸進元 逃者 東京 天籟道人

東

番付	府縣	數
大關	福岡縣	一五〇
關脇	北海道	八八
小結	長野縣	七七
前頭	靜岡縣	六二
同	兵庫縣	五七
同	山形縣	五七
同	埼玉縣	五六
同	長崎縣	五三
前頭	栃木縣	四九
同	新潟縣	四六
同	茨城縣	四四
同	神奈川縣	四一
同	宮崎縣	三四
同	愛知縣	二九
同	高知縣	二八
同	奈良縣	二四
前頭	鳥取縣	二〇
同	岐阜縣	二〇
同	滋賀縣	一七
同	島根縣	一七
同	石川縣	一七
同	福井縣	一四
同	岩手縣	一一
淋疾優者	靜岡縣	四三二
軟性下疳優者	東京府	二〇七

西

番付	府縣	數
大關	千葉縣	一一一
關脇	大阪府	八〇
小結	熊本縣	六二
前頭	鹿兒島縣	六一
同	福島縣	五七
同	廣島縣	五六
同	東京府	五四
同	京都府	五二
前頭	佐賀縣	四七
同	岡山縣	四四
同	大分縣	三四
同	三重縣	三一
同	富山縣	二九
同	愛媛縣	二五
同	德島縣	二三
同	宮城縣	二一
前頭	山口縣	二〇
同	沖繩縣	一九
同	香川縣	一八
同	秋田縣	一七
同	山梨縣	一五
同	和歌山縣	一三
同	青森縣	八
淋疾優者	福岡縣	四〇五
軟性下疳優者	大阪府	二一一

英國の如きは『ゼントルマン』の本場として知らるれど裏面に於ては飲酒は却々盛にして女子及び小兒すら之を爲し、近年に於ける英國內務省の報告に據れば倫敦市のみにても居酒店に出入するもの女子一日三萬九千五百人、小兒十七萬百人を算すといふ

右の如くにして飲酒の爲めに生ずる數種の神經病の外、犯罪も尠からず國を憂ふるもの〻齊しく焦慮

する所なり、日本に於ても東京醫科大學の片山博士、大澤博士の如きは大なる禁酒家にして國家の爲めに盡されつゝあり、加藤弘之男の如きも酒類は用ゐられず、斯く申す小生の如きも感化を受けつゝあり。近時奸商の「メチール」、「アルコール」を含有するものを鬻ぐものあり、此種のものは之を飲用すれば少量なりとも盲目となるものとす、豈寒心せざるを得むや。

▲第四、終に一言すべきものは黴毒なり黴毒と軟性下疳は別病なれども素人は之を混同す、外に淋疾あり、此黴、軟、淋を總稱して醫學にては「花柳病」といひ、軍隊にては「三等症」といふ、本病亦文明と共に蔓延しつゝありて學者クラフトエビング氏曰く『シビライゼーション』（文明開化）は『シフイリゼーション（黴毒蔓延）なり』と、不幸にして此言は肯綮に中る生存競爭の爲に女子は生計困難となり、其結果祕術に肉を賣るに到るは世界到る所皆然り、到る所青山ありの青山は埋骨の地をいふなれども到る所『女』は在るものなり國を開くに當り男子よりも先に進むものは女子なり、我北海道然り、滿洲然り、殖民地皆然る矣。

徴兵に在ても變ふる所は此三等症なりとす、關東之衞生（大正四年九月雜誌）に面白き表あり之を掲げて參考に資し以て筆を擱く。

冷え性の人

千木庵主

私はどうも冷え性で困ると云ふ人がよくある、即ち普通の人よりも手足や腰が冷えて、殊にこれから冬分になると火燵とか脚爐とか云ふやうなものを用ゐなければ眠りにつくことが出來ないと云ふ質の人で特にこれは御婦人方に多いやうであります。

この冷え性の人、即ち手足や腰の邊が冷えると云ふには一體何ういふわけかと考へて見ますのに、これには二つの主なる原因があるやうに思はれます。

第一には外氣の寒溫に對する皮膚の調節機能が不完全なこと、第二には血液の循環に故障がある、この二つが主要な原因であらうと思はれるのであります。

その第一の原因と云ひますのは、皮膚が餘り軟弱で、神經が弱く、僅かの寒さも甚しく刺戟となり、それに應じて皮膚が緊つたり緩むだりする働が完全に行かない、從つて皮膚の血の循環、正當に行はれない、斯樣な關係からして寒冷の氣候には人一倍寒冷を覺ゆるのであらうと思はれます。

然し所謂冷え性と云ふもの丶本性は寧ろ第二の原因に在る、即ち身體の內部に於て血液の循環に故障があり、その配當の具合に不都合な點があつて、その爲に寒冷を覺えるものであらうと思はれます。

今その例を擧げて見ますならば、例へば心臟に何か病氣があると致しますと、全身の血液の循環に變化が起り、從て血液の性質までも惡くなります。そこで血液が十分に廻はらぬ、即ち身體の一部分、特に手足のやうに心臟から遠く隔たり、血管の細い部分では一層血行が鈍りますから、實際に冷たいわけであります。凡て皮膚に近く血液の量が少なければそれだけ寒さを覺ゆるわけでありますから、心臟病がなくとも、全體に貧血して居る人は矢張り寒冷を覺えます。又肺病の人は、古い血液を新しくする力が弱い。即ち血液の中に空氣の酸素を十分に攝取む働が足りませんから、從つて體內の竈の火の燃え方が惡い爲めに寒冷を覺える道理であります。又胃腸等の消化器が惡ければ、體內の竈にくべる燃料たる食物を十分とることが出來ない、即ち食物の分量も減じ、これを消化し、吸收する働が惡いから、血液の中にとり込むで燃やす、その燃え草が不足致しますから、何うしても暖かいわけには參りません又冷え性の人には便秘する傾向の人が多い、これもつまり消化器の故障でありまして、竈の內に石炭の燃え滓が溜つてゐるのと同樣で、燃え方が惡くなるその爲に冷えるのであります。次に子宮の如き腹の

内の臟器に慢性の炎衝がありますと、その部分だけに餘計に血液が集りますから他の部分には普通よりも血液が少なくなる、則ち足や腰の冷える所以であります。

斯様に冷え性の原因、即ち血行障碍を來す理由を述べますと種々の事がありまするが、要するに血液の分量が少なくなる、その配布の具合が惡くなるが、血行が鈍くなるか、此等の事が共に働くかに由て身體が冷える、特に手足の先や腰の邊のやうな、元來血液の循環の困難な部分に冷寒を覺えるのであります。

そこで所謂冷え性の人は、これから如何にしてその苦痛を免れるかと申しますと、一定の病氣のある人は勿論その病氣の根本的治療法が一番大切であることは申迄もないことで、これに就ては今茲に一々申述べることは出來ませんが、これぞと云ふほどの病氣もないのに腰脚が冷えて困まると云ふ人々の爲に二三の注意を申上げ度にと思ふのであります。

先づ第一に毛織物で身體を厚く包むでは如何でありませう。餘程冷を防ぎ得るに相違ありません。第二に暖爐を以て室を暖め、或は火燵の内に這入つてゐたら如何でありませう、確かに寒冷の苦痛を免かれます。第三に溫かい飲食物を用ゐては如何でありませう、これまた確かに適當な防寒法に相違ありません。第四に溫めた酒を飲むでは如何でありませう、必ず寒さを忘れ得るでありませう。第五に湯に入つて溫まつたら如何でせう、それは確かに溫まります。が、然し第一の方法も注意しなければ却て皮膚を弱くし、空氣の交通を妨げて宜しくないことがあります。第二の法は室内に居るときだけは宜しいが、一歩外に出るときは如何とも致方なきのみならず、一層激しく冷氣を感じます。第三の法は最も合理的の方法とも云ふべきものでありますけれども、注意せざれば齒牙や粘膜を損する虞があり、分量にも度があります。第四は一時溫いやうに感じますけれども、後には却て體溫が下るものであります。第五の

法も第四と同じやうに、その時暫くの間は温かですけれども後には寒さを感ずるものであります。即ち孰れもそれ〳〵效はありますけれども或は一時だけの效であり、或は室内だけのことであり、又は却て冷えるやうなことになり、どうも完全の方法とは云ひ難い、それはつまり孰れも皆外部から温かにする方法であつて、防寒の一助となるには相違ありませんが、所謂冷性の根本的療法とするには足らぬのであります。

冷性の根本的療法と致しましては、その原因を考へてこれを取除く工夫をしなければなりません。そこで第一の原因に對しては私は所謂冷水摩擦法をお勧め致します。但し今までこれに慣れない、しかも元來冷性だなどと云ふほどの虚弱な人が、急に寒中冷水摩擦を始めることは餘程考物であります。それで最初は冷水でなくとも宜しい、微温湯に手拭を浸して全身を拭き、その後よく乾燥した「タオール」で以て皮膚が紅くなるほど摩擦する。これも直接外の空氣に觸れぬやうに暖かい室内で行ふやうに致します。毎朝或は毎晩斯の如き方法を行つて、それに慣れたならば、段々水の温度を低くして遂には寒中冷水を用ひても平氣になる、却つて爽快を覺ゆるまでになるのであります、斯うなれば少し位は裸體を寒風に曝しても容易に感冒に罹ることもなく、冷性の一部分の原因はこれだけでも除かれることになります。

第二の原因中で平素便祕し、顔が熱くなり、頭痛がし或は頭が重いと云ふやうな人は、大抵運動不足の人であります。故に斯様な人は勉めて運動し、或は規則正しく體操を行ひ、若しくは全身の按摩を行ひ食物に氣をつけて便通を整へ、場合に依ては「カルルス」泉鹽の如き緩下劑を用ひて便通を良くすることが必要であります。心臓病、肺結核、又子宮卵巣等の病氣があつて、腰や手足の冷える人は、これはその方の病氣の治療が最も大切でありますから、一概に茲に云ふことは出來ませんけれども、別に一定

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

の病氣も無いのに、冷え性だといふ人を見ますると大抵は甚しく姿勢の悪い人であります。即ち肩をすぼめ腰を屈め胸尖で淺い呼吸をしてゐる人であります。斯樣な姿勢で蟄居ばかりしてゐる人であれば冷性になるのも無理はありません。呼吸も不十分、消化も不完全、血液の循環も不良と云ふわけでありますから、冷え性ならざるを得ないのであります。故に斯樣な習慣のある人で冷え性に困むならば先づ第一にその姿勢を正しくし、呼吸を十分自由にすることが最も肝要であります。即ち腰を伸ばし、胸を開らき、呼吸を深くし、下腹部に力を入れる、所謂腹式呼吸と云ふ形でありまして、これも時々行ふのでなく、常に斯樣な姿勢で、常に斯樣に呼吸するやうに慣れることが必要であります。若しこれを實行致しますならば冷性の七分通は治癒ることゝ信じます。

尚ほ冷性の人にお勸め致しますことは、夜就寢前に十分間ほど體操を行ふ、特に手足の體操を行つて温かになるまで行ふのであります。或はその代りに手足の按摩を行ふても宜しい。それから鹽湯で腰湯或は脚湯を行ふことであります。

此等の方法を適當に應用致しますならば、大抵の冷性の人でも寒を淩ぐことが出來るのみならず、或は根本的に冷性を免るゝことが出來やうかと考へるのであります。

神經衰弱と胃腸の障碍

平久山人

神經衰弱の場合に起る胃腸の障碍は稀れではないのみならず、時には此れが患者を苦しめる大きな原因になる事がある。神經は胃に分布し且つ胃以外の消化器官に及んでおるからである。即ち神經衰弱の初期に於ては胃腸の障碍を主として訴へるものがある。或は疾病の經過中に胃腸病を訴へて此れが本病であるかの如く見える場合がある。其胃症狀は患者

の訴へによると極めて激烈で他の病狀は副症狀の如く見える。患者はこのために胃腸に著しき疾病が存してゐると信ずる樣になる。例へば胃癌に相當した狀態だと思ふ樣になる。之れは人から胃癌の症狀を聞き、又なにかの書物を讀んだ事を覺えて居てそれを自分の病氣と考へるのである。

上述の如く胃も腸も神經系統によつて結び付いてゐるのであるから神經の作用で食慾を失ひ消化を減退する事は屢〻である。それであるから食卓に坐して自己のすきな料理に向つても忽ちにして食慾を失ひ、同時に胃の部分に疼痛を感ずるのである。卽ち胃は神經の作用を受けて分泌物減少し或は停止してゐるのである。之れと同じく他の消化液例へば唾液の如きものも同じ樣な關係を生ずるのである。單に之ればかりでなく消化の作用を營む液に合する腺の分泌も之れに由つて制限を受けるのである。實際分泌物は精神の作用に由つて左右せらるゝものであるから、精神が不愉快の場合には其の分泌の量も減ずるのである。精神障碍は又神經を害するものである。例へば苦悶、心配、怒り、嫉妬、憎み等である。此の種のものは神經の作用を抑制するものである。

胃「カタール」及び神經性消化不良症

胃「カタール」及び神經性消化不良症は相類似せる疾病であるが其の間には一定の區別がある。慢性胃「カタール」では食慾はいつでも減少してゐる。又食餌の要求は此の場合に於ては甚だ僅微で少しく食すれば直ちに滿腹の感を覺えるのである。時には全く食慾なくあらゆる食餌に反抗する事がある。然し神經性のものは之れと趣を異にしてゐる。卽ち食慾は存して居るが、その模樣が一定しない。氣分のいゝ時は多く食べられるが、然らざる時は食慾がない。又同じ日に於ても時間に依つて違ふし、又場所に依つて食慾が違ふのである。此の種の食慾はその程度が余程強くなつて或る時には飢餓の感に達する事がある。患者は此の場合に何んでも食べずに居る譯にはいかなくなる、それをやらねば頭痛がした

り、普通の仕事が出來なくなる。胃「カタール」の病者は滿腹する事早く、それ故普通の場合には食量は少い。多くの場合では此の種の人は強い刺戟性のものを好むのである。神經性の人では不愉快の味を好まず患者の口から出た空氣は普通臭氣を帶びない。胃「カタール」の人では舌の表面が白くなつてゐるが、神經性の人のは然からず、胃「カタール」の場合には酸性の液が胃から出てくる事がある。之れが烈しくなると嘔吐を催ふすのである。此の嘔吐は朝起る事が多い、神經性消化不良の場合は、嘔吐の起る事は稀れである。嘔吐が起るにしても胃の惡いためでなく、消化不良の食物を取つた結果又は胃の空虛なる場合に起るのである。

以上の二種の疾病が患者の氣分を沈鬱せしめる事は勿論である。神經性消化不良の人はさなきだに神經性であるし、胃「カタール」の人は胃の疾患の爲めに同じく神經に障礙を受けてるのである。頭痛目まい等は此の抑鬱の徵候である。

以上の疾患は相互ひに似てゐるが、それでも固有の徵候を認める事の出來るのは上述の如くである。神經性消化不良症と胃「カタール」の區別をしたに依つて次に。

神經性消化不良の特徵

神經性消化不良は第一胃の固有性不安を起すものである。瘦せた腹壁を有する人は胃の部分に於て波狀の運動を起し、これを目擊し得る事がある。此の運動は一定の方向に向つて行はれてゐる。即ち波の樣に同じ方向に向つて行はれてゐる。此の狀態は手を以て觸れる事が出來る。即ち胃が運動性不安の狀態にあるのである。或人は一患者に付て著明に此の狀態を目擊した。此の事は患者が別に訴へなかつた處で又別に之れといふ症狀を起さなかつたのである。かくの如く胃の不安狀態になるより見れば烈しく現はれる噯氣も之れに依つて說明する事が出來る。然らばどうして胃に空氣がくるかと云ふ問題が起る。何れの胃にも空氣は存して居る。例へば胃が食事の

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

爲めに滿ちてゐる時でも空氣は存してゐる。噯氣に依つて呼出さるゝ空氣は普通食事と共に嚥下されたものである。炭酸の如きは曹達水を呑んだ時にすぐに出て仕舞ふのを見てもわかる。食事をいそげば急ぐ程、食物をかまねばかまぬ程多量の空氣が胃に達するのである。若し病者で噯氣のために苦しむ者は食事をゆるやかにし、且つよく咀嚼して胃に送れば胃に入る空氣の量も少ないのである。

嘔吐

嘔吐は神經性の原因に依つて起るものである。例へば偏頭痛は確かに神經性の原因に依つて起るものであるが此の場合に多く嘔吐をやる、神經性の嘔吐は強き煙草の煙に依つて起る事もある。神經性の嘔吐は神經衰弱症に於ては稀れであるが、「ヒステリー」の患者では度々現はれる、胃の粘膜はかゝる人に於て甚だ過敏である。例へば少量の食事を受つても疼痛を起し、且つ嘔吐の刺戟となつて眞の嘔吐を起す事がある。嘔吐の原因は又屡々婦人の生殖器病に依る事がある。又嘔吐は生理的狀態にある場合に於ても現はれるのである。妊娠時、月經時等の如きものである。

神經性の嘔吐は突如として現はれる。或は一定の時間と關係を有して居らぬ。即ち消化の時間、食事の時間等に關係なく現はれるのである。消化不良の榮養は、屡々胃の中に保有されるが容易に消化し得るものも時としては嘔吐する事がある。

胃部の壓重

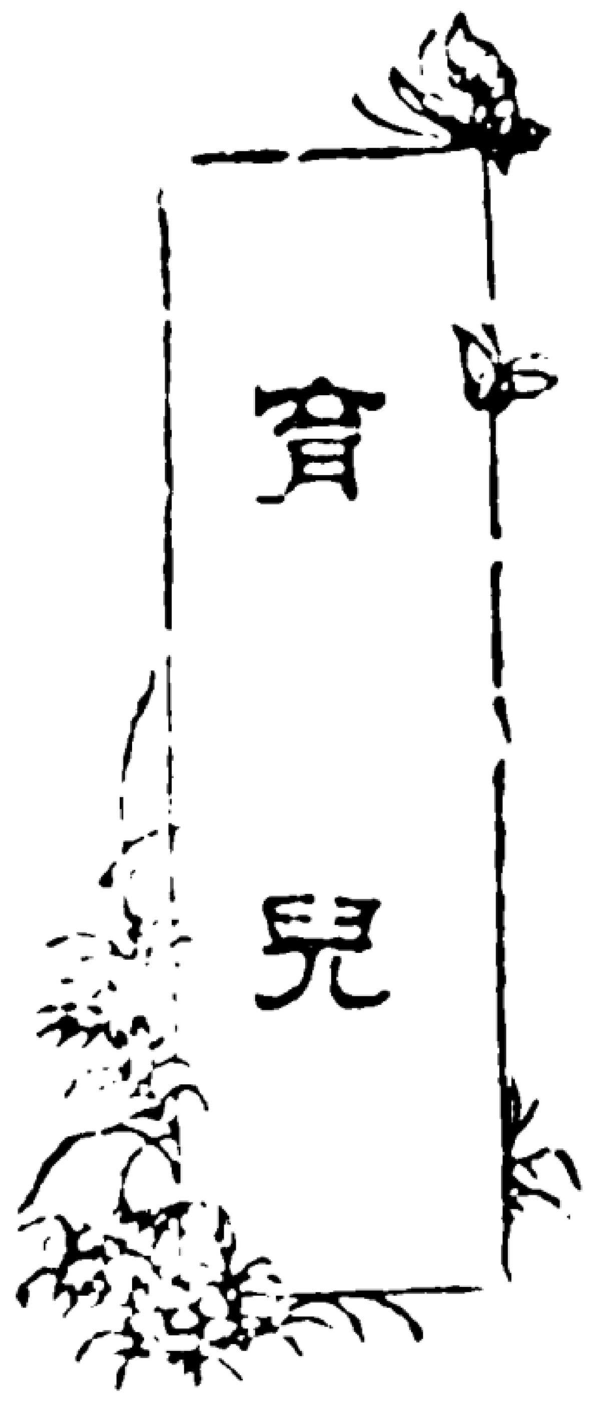
尚他に不愉快の症狀は胃部の壓重感である。之れはその強度及び持續に於て甚だ種々である。病人の訴へに依ると此の感覺は或時は烈しくないが、或時は非常に苦しい。その爲めに呼吸すら出來ないと云ふ程である。もし此の場合に何か食事を取れば、すぐになほると訴へるものもある。然し此れと全く反對の者もある。その現はれ方も極めて千差萬別である或人は胸骨の下でしめられる樣な感じを起すと云ひ、又首の部分に於て壓重を感ずるものがある。然

に「ヒステリー」性の人では此の種の壓重の爲めに苦しめられる事がある。胃に於ける壓重の感と同時に多くの患者は胃に於て燒るが如き感を有する者がある。之れは然し普通の嘈囃とは異れるもので、重炭酸曹達に依りて止める事は出來ない。「ヒステリー」の人にありては尚他の感覺が現れる、例へば胃膨滿の感、胃部の狹窄、又胃の中に異物が入つてそれが動いてるかの如き感じをする。

此の種々の感覺は胃神經の衰弱を表はすものである。胃の神經が衰弱狀態に陷つた場合には、腸の機能は妨げられざるを得ない。即ち胃の神經と腸の神經とは同じ幹から出て居るからである。又胃の內容はその化學的成分が普通でなく腸に移行するからである。かくの如くして腸は衰弱すると勢ひ排泄物に影響を及ぼす。其影響は便祕と下痢の二つである。腸神經の衰弱狀態は時として先天性にくる事がある。即ち幼弱の小供にして別に何等の原因を認めずして排便に異狀のものがある。又成人にして二三日の間排便せず其の際何等の不愉快を感ぜざるものがある。然るに他の人々は一日に二三回便通あるを常とし之れも別に不愉快を感ぜざるものもある。神經性の人では普通便祕する。之れは容易に考へ得べき事で腸を動かす神經が弱い結果、腸の運動が制限されて、永い間糞便が腸に止つて腸の同じ位置に止つてゐるのである。又便が全腸を通過する爲めに多くの時間を費すのである。

その外不適當の生活の爲めにかくの如き狀態になる事がある。例へば神經質の人で消化不良の食事を取りその食事は勢ひ胃腸に永く止まらなければならぬ。然るに腸が弱つて居れば大量の物質を外に送り出す事は困難である。其の結果便祕が現はれるのである。それから第二の原因は之れも惡い習慣で、大量の食事を取りながら、何等の飲み物を取らないために腸の中に溜つた糞便は固くなつて遂には排泄が困難になるのである。

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN



育兒瑣談

ドクトル　三田谷　啓

子供を劇動させる事

乳兒が適當な榮養を得て居る場合には割合に靜にして暮して行けます。子供が不安の場合に之を安靜にしやうと思つて搖籃に入れたり、又無闇に動搖つて見たりするやうなことは決して適當な方法ではありませぬ。一時は成程之に依つて子供を安靜にすることが出來るかも知れませぬが子供が不安になるのは何か原因があるのでありますから其原因を見附けてこれを除くやうにしなければならぬ。不安の子供を搖籃に入れたり又動搖つたりすると一時は靜になり睡ることがありますが是が習慣になると今度は動搖つたり搖籃に置かなければ眠らなくなるやうになります。街上でよく私共の見ることでありますが、兒守が泣き出す子を無闇にゆすつて居ります。頭がまだ固定して居らぬ時代のこどもを無理矢理にゆすつては頸の骨を傷めることになります。又こどもを抱いたりして強く彼方此方にふつて見たり或は高い高いをして見たりすることはよくない。劇動をさせて幼弱な器官を傷めることは實に恐なことであります。

乳首

乳首を子供に吸はさずとも子供を育てゝ行くことは出來ます。しかし注意して用ひれば其害を避けることが出來ます。乳首を用ふるに方り必要な條件は乳首を清潔にすることであります。

乳首に就て注意すべき點を二、三、申上げて見ませう。

第一圖に示したのは用ひてわるい乳首であります。圖中の乳線のことは後に申しませう。

先づ乳首の中へ物を容れるのはよくないのであります。例へば砂糖、菓子の類であります。（A及びD圖）乳首の中へ右の如きものを容れて置き、其乳首に孔があると子供の中から出た唾液が進入して砂糖や、菓子がとけます。そしてそれが液狀になつてこどもの口内へ這入る。其乳首の中の砂糖や、菓子が古ければ古いだけ害が多いのであります。

Bの圖に示した如く乳首に鈴などをつけて置くのも宜くない。それからC圖のやうに新聞紙などを乳首の中へ押込めてこれを子供に吸はせるのは大によくないのであります。子供の口から出た唾液が紙を軟かにし仕舞にはそれで糊を溶かし之をこどもが吸ふことになります。又「パン」をこまかくして之を布で包み乳首のやうにして子供に吸はせることもよくないのであります（E圖）。

それからF圖の如く「アルミニウム」の輪を備へた乳首も用ひぬ方がよろしい。

用ひてよき乳首（乳嘴）は第二圖に示した如くよく清潔に出來るものでなければなりません。A圖は硝子製で乳首の中には何も入つて居りません。D圖も孔がありません。乳嘴用の乳首は先尖に四、五個の小さな孔のあることが必要であります。

前にも申した如く乳首を用ふるに際して必要なことは。

清潔に仕易きこと
不潔ならざること
病毒の進入を防ぐこと

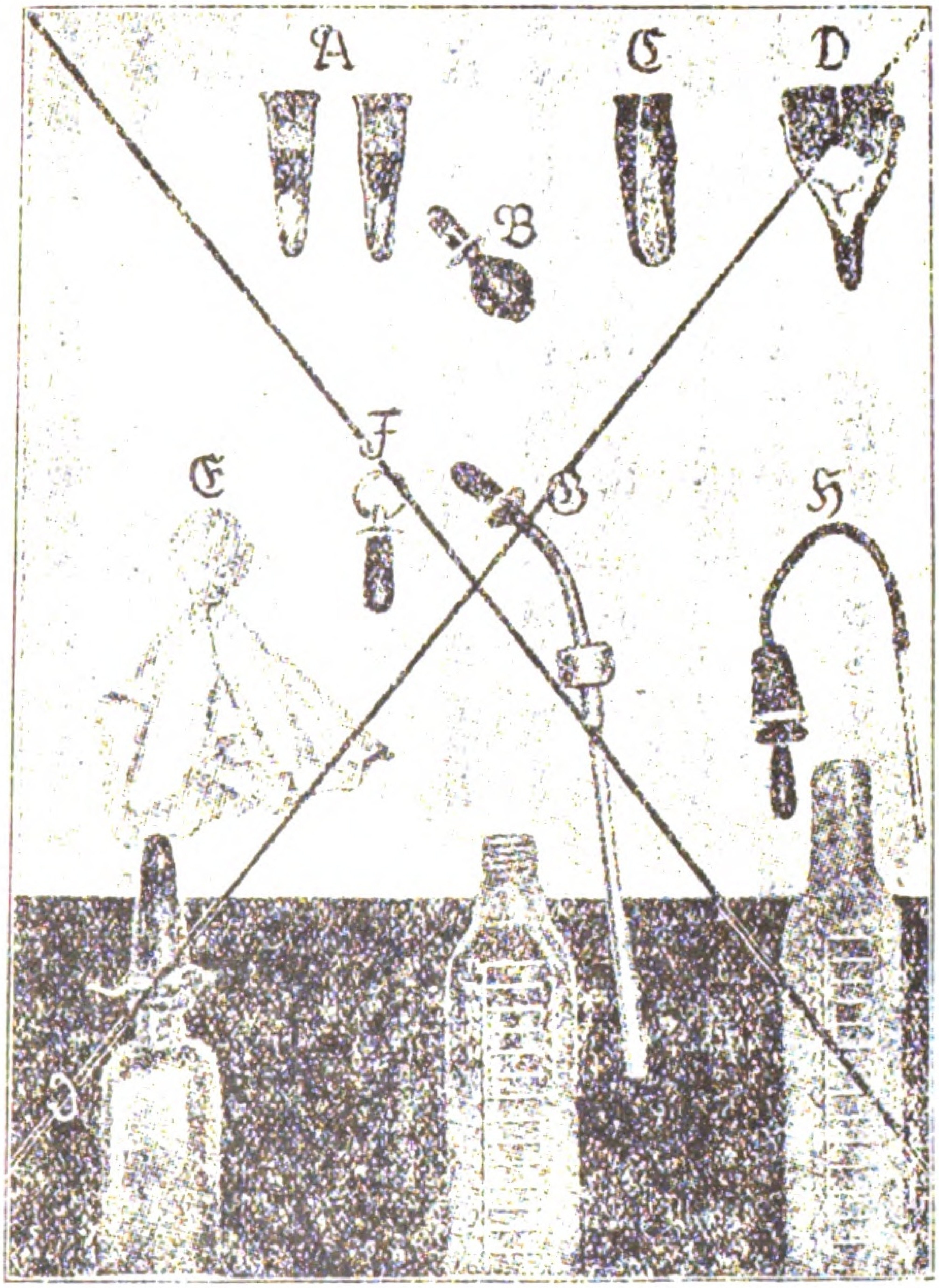
等であります。

乳首を吸ふ代りに指を吸はせる方が宜いかと云ふ問題が時々起りますが是は醫者の方から云ふとさうではありません。乳首を吸はせる習慣を付けて置いた場合には後に乳首を取り去ることが出來ます。しかし指を吸はせる習慣を付けて置いた場合にはなかなか之を改めることが困難であります。乳兒の中には能く指を口に持つて行つて吸ふ爲に遂には爪を傷めることもあります。乳兒は手又は乳首を口の中に持

つて行つて吸ふことを好みますけれども、指も乳首も口にせぬものがあります。之に依つて子供の性質が如何に色々あるかと云ふことが分ります。子供の中には實際乳首がなければどうしても治まらぬものもあります。斯る場合には前に申した通り注意した點を顧て應用するやうにしたらよいと思ひます。

第一圖

用ふべからざる乳首と乳罎



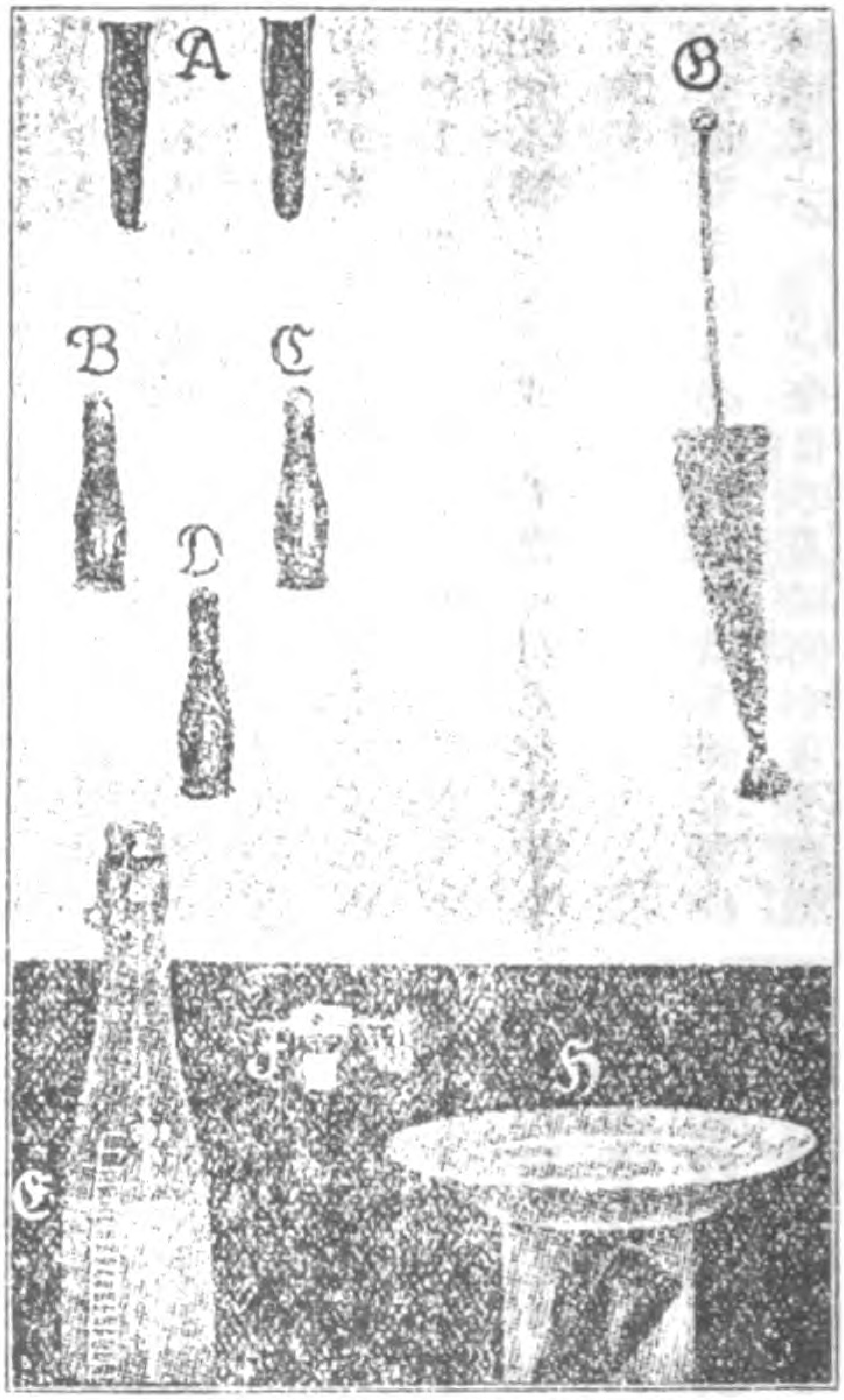
乳罎

乳罎を用ふる際必要な條件は乳罎の度目が確實にわかること、即ち榮養の分量を正確に仕得ることであります。それから乳罎を容易に清潔に仕得ると云ふことであります。第一圖に示したるは用ひて不可なる乳罎であります。G圖は硝子管及び金屬性附屬物があるし、H圖は硝子管と護謨管から出來て居る。i圖は分量の印がなく紐で乳首と乳罎とを結んだものであります。

第二圖にある乳罎は用ひてよきものであります。即ちE圖は度目もあり、護謨輪で確に栓が出來ます。

F圖は栓を示したものである。G圖は乳罎を洗ふ時に用ふる刷毛であります。H圖は硝子器でこの中へ乳首を容れ乾かして置くのです。

第二圖　用ふべき乳首と乳罎



＊　＊　＊　＊

乳兒が不快の感情を起す原因はこれを避けねばなりませぬ。又不快の感情を有する場合には他の精神作用を利用して愉快の感情に轉せしめるやうにするとよろしい。乳兒は例へば同じ位置に居るため退屈して泣き出すこともあります。斯かる場合には乳兒の位置を換へてやる。即ち乳兒を起して抱いてやるとか、又抱いて歩いてやつてもよろしい。少し長じて參りますと「リボン」に鈴を付けたりして子供に與へると喜んで機嫌が直ります。又悪い癖を募らせぬために子供の注意を他に轉せしめることも必要であります。しかし或習慣例へば指を吸ふとか或は乳首を吸ふ習慣を除かんとして他の物質を與へこどもの注意作用を持續的に要求することは如何なものであらうか、寧ろ乳首をもたせて置く方がよいと論ずる者もあります。

小兒の美貌

莊司秋次郎

親の眼から觀れば吾子は孰れも可愛い、可愛い兒に相違ない。皆神童である、天晴好男子、美女の素質を具へて居る。斯るが上にも愈々英傑たれ、賢女たれ、剛者たれ、美人たれと生先を祈るが親たるものの情である。

然るに此の情は往々理性を缺いた盲目の愛に陷り易い。それが爲に兎角家庭の教育が此の希望、此の理想に副はぬ場合が多いやうに思はれる。今日は他の方面は姑く措いて、小兒の美貌を欲する上に於ての誤謬並に缺點を示摘して、世の親達の注意を促がし度いと思ふ。

凡そ人體の美を論ずるには必ず裸體に就て評しなればならぬ。裸體と云へば今日の人は何やら不自然な、危いやうな感じがするが實は衣服を脫ぎ棄てた身體のみが自然の姿であつて、衣服を纏ふた姿こそ却て不自然な、種々の危險を掩蔽した狀態である。成人、殊に婦人の美に就ては、今日の人間は餘程不自然な、曲つた鑑賞眼を以て邪視して居るが流石に小兒の美貌と云ふことになると餘程見方が正しい。但し私の正しい正しくないと云ふのは、主として健康を基礎に置いて居るか、之を度外視して居るかと云ふ點にある。即ち不健全と美とは一致すべきものでないと云ふことを前提として居るのである。

成人或は婦人と稱せられる年輩のものに於ては、隨分結核病の御陰で美人と稱せられて居るものがある。或は癩病の御陰で好男子と評せられて居るものさへある。然し小兒となると、病氣のあるものは著しく可愛らしさが損減される。これは特に幼少なる程顯著である、例へば概して榮養不良の幼兒、或は早產兒の如きは皮膚の色が惡く、皺襞が多く、老人の如き顏貌を呈して居り、その泣顏の如きは實に悲慘の印象を與へる。特に親の罪惡を負ふて生まれて來た黴毒性の小兒の如きは、第一に鼻や口の邊が爛

れ、眼瞼が赤くなつて裂け、その他全身の皮膚に發疹や斑點を生じ、實に氣の毒な有様である。又骨の發育が不完全な爲に、甚しきは佝僂病の如き状態を呈し、或は脚が曲るやうなものがある。尚は小兒には種々の體質があつて、痩せて容易に肥らない、從つて小兒らしき自然の可愛らしい形を缺いて居るものがあり、反對に一見よく肥つてゐるやうだが、何となくぶく／＼して身體に締りがなく、色澤の惡い小兒がある。

此の如き病的の小兒は、親の目にも餘り美しいとは思はれないだらうが、これを治療して完全な發育を遂げさせやうとはしない、只これは斯樣な性質で致方がないと思ふて放任して居る親が多い。勿論如何とも術の施しやうのない不具畸形も尠なくないが、然し又養育その宜しきを得れば、萎えて枯れかけた青菜の如き小兒が活き活きした鮮やかな林檎の如き紅の頰となる場合が決して少なくない、特にその脊柱、脚部、足部等の姿勢に注意を拂ふならば必ず兒童の姿を好くすることが出來るに相違ない。

然るに世間普通の母親が、その小兒の美貌を完成しやうとする仕方は全く間違つた方法で、多くは却て害になり、仇となるやうな方針をとるのである。例へば女の兒の鼻が低いと、せめては指で撮まむで引延ばしてもすれば宜い所を、さはなくて白粉を鼻筋に厚く塗つて胡魔化すことだけを敎へる。眉毛が薄い又は眉尻が無い場合に、毛生藥でも塗り試むるならば、まだ宜しいが、さはなくて直ちに墨を用ひて眉を描くことを敎へる。頰や脣の色が惡い小兒ならば、努めて榮養を良くし、新鮮の空氣中に運動せしめ、場合に依ては鐵劑の如きものを與ふるとか云ふ方法をとるべき筈であるのに、直ちに臙脂を塗つて濟まして置く。皮膚の色が惡い、不潔な斑點などがあつても、美しい着物で包むでしまふから差支がない、脊骨が曲つても歪むでも同じく美しい着物に掩蔽してしまふから苦にはならぬ、脚が短くとも捻れても、曲つても總べてばさ／＼ぶは／＼した孔雀

の様な或は金魚のやうな衣裳で飾られるからかまはぬ、萬事この流義で以て己れの子女の美を發揮しやうとするのである。然しこれは決してその美貌を完全に發揮せしむる所以ではない、却て醜貌をそのまゝに固定せしむる仕方である。少しく注意し或は僅かに治療を施せば全く治癒し或は大に矯正せられ又は補はるべき缺點も、臙脂、白粉乃至衣服の如き外物を以て糊塗し掩蔽して足れりとするが爲に、治癒し又は矯正せらるべきものも遂にそのまゝ生涯の醜貌、畸形となつてしまふのである。人間も四十五十に至つては最早容貌を根本的に改良することは困難で、自然に醜くなるから、婦人も四十歳か五十歳頃から所謂お化粧を施して、止むを得ざる醜貌を隱すことは同情すべきことであるが、未だ十歳にも足らざる少年少女を捕へて、その美を完成すべき根本的自然の方法を等閑にし、却て不自然にして有害なる外觀的の虚飾法に依て醜を覆ひ、美を衒はんことを教ふるが如きは、確かに己の子を賊する愚昧の親といはれても仕方があるまいと思ふ。こゝに於て予は己が子女の美貌を欲する親達に向つて最も簡單なる眞正の美容法に奥義を傳授する。

第一には小兒に温浴せしむる毎に、その機會を利用して頭から足の爪尖に至るまで全身の體格檢査をすることである。而して小兒は小兒らしく愉快さうに見えるか、全體を一見して異常の處が眼につかぬか、氣を付けの姿勢を執らしめて、左右の肩に高低が無いか、左右の膝と左右の足の踝とが接觸するか、後方より眺め、更に手を以て脊柱を撫でおろして曲がつては居らぬか、大體この位の事に注目すれば、小兒の外貌上の大まかな缺點だけは見逃すことはない、若し姿勢に惡い點があつたならば手を下して、その惡い點を矯正し、努めて惡習慣のつかぬやうに注意をするならば、小兒は容易にこれを免がれるものである。若し著しい異常が認めらるゝならば、宜しく整形外科の專門醫に就て、その矯正法を知らなければならぬ。

更に精密に檢查することが出來るならば、小兒の眼はパッチリして鮮やかであるか、睫毛に頭垢のやうなものが附いて居らぬか、眼瞼が爛れて居らぬか、眼脂が出て居らぬか、眼眥の邊に白いものや、爛れてゐるやうな處がないか。鼻の下がたゞれてゐないか、口を開いて呼吸をしないか、更らに齒に惡い處がないか。頸の邊にグリ／＼がないか。斯樣な事があれば、これは孰れも顏貌の美醜に直接或は間接の關係があることであるから早く治療を加へなければならぬ。いづれにしても不健全な身體に完全な人體美は現はれるものでないと云ふことを肝に銘じて置くことが必要である。

第二には小兒と雖、常に高尚優雅にして而かも堅實なる趣味に習れしめ、下劣淫靡の風の卑しむべきことを自然に感得さるゝやうに教養することは自ら小兒の氣品を高からしむるもので、極めて大切なる美貌の要素である。

最後に重ねて言ふが、臙脂、白粉乃至美服を以て小兒の美貌の爲にせんとするは、全く反對に美貌の仇をなすものである。此等の外部より加へる所の美は**四十歳以上、少なくとも醜貌が固定してしまつて最**早自然に改善し或は療法の施すべきなきに至つて、出來得るだけその醜を被ひ、美を裝はんが爲の方法であつて、決して小兒に施すべき方法でない、これは寧ろ子女に對する親の惡戲と謂ふべきものである。

少年衛生訓 （承前）

ワイグル述
莊司秋次郎譯

（二）口と齒と耳を清潔に保て

口腔は我々の身體に於ける大切なる入口になつて居る。食物はこの入口から體内に取入れられ、舌で以てその味を吟味されるのである。それから齒を以て

これを嚼み、口の内の唾液腺の分泌液、卽ち唾液を以て捏り合はせ、斯樣にして胃の爲に食物を粥を作るのである。

然れば我々の口の內は何處でも常に淸淨にして置くことが必要である。口の臭いのは單に人をして嘔氣を催さしめるのみならず、此の如き臭氣を放つ所の物質は胃の爲に又消化の爲に有害である。

朝起きたとき、晩に寢る前に、各食事の後には齒と齒齦とを念入りに掃除しなければならぬ。卽ち餘り硬くない齒磨楊枝を以て總ての方面に齒の面と角とを磨く。斯樣にしても除かれない食物の殘片は淸潔な爪楊枝で以て除かなければならぬ、これには有りあはせの木の端を用ひないで、初めからその目的に作られた楊枝を用ゐるやうにする。小刀の尖或は「ペンサキ」、肉叉の尖叉は針、草の莖、棘などを以て齒をほつてはならぬ、又必要もないのに齒の間を突き廻はしてはならぬ、而して齒齦を傷めぬやうに氣をつける、齒齦は齒の健康を保つ爲に大切なものである。次に酸類を含まぬ良い含嗽水を以て數回口を洗ひ、又幾度も咽喉をやつて咽頭に附著してゐる粘液や食物の殘片を洗ひ去るやうにしなければならぬ。

齲齒は專門の齒科醫に依て拔いてもらふか或は適當に修繕してもらはなければならぬ、斯くすれば齒痛に苦しめられ、幾晩も眠れぬやうな目に逢はずに濟む。

耳も亦淸潔にして置かなければならぬ。耳垢やその他の不潔物が直ぐ耳の入口の處に見えて居るのは甚だ不體裁なものである、然し鉛筆や「ピン」のやうなものを以て耳の孔を掘つてはならぬ。痛みがあるときに水や油を耳の內に注すのも宜しくない、これは醫師に任せなければならぬ。

(三)襯衣及び衣服の淸潔

身體の淸潔を保つ爲には規則正しく又度々肌著を著換へることが必要である。肌著は身體に密接してゐて、皮膚と同じく暫時にして不潔になるものである、不潔になれば健康上に宜しくない且つ惡い臭氣

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

を放つものである。

濡れたり汗に濕つたりした肌著は決して體に著て置いてはならぬ、なるべく早く乾いたものと著換へるやうにする。身體は肌著を乾かすための體溫としては持つて居らぬのである。濡れたり汗に染た肌著は不快な臭氣を發し、感冒に罹り易く、僂麻質斯、加答兒、腎臟病、神經病等を起す虞がある。

健康な身體の爲には、織目の粗い丈夫な地質の白い亞麻の襯衣が適當である。毛絲は皮膚を軟弱にするこれは又直接皮膚につけては心持のよくないもので瘙痒を覺えたり發疹が出來たりする。毛絲織のものは寒い時分に上著にするには適當である。

註。我邦では晒木綿を普通肌著にし、寒いときには紋羽のやうなものを用うるやうであるが、頗る適當と認められる、寒季に綿入の上著を用ふるのも誠に利巧な工風であると思ふ、この點は衞生上から見ても決して西洋人に劣つて居らぬ、全く從來の方針で宜しからうと信ずる。

色物の襯衣は感服が出來ない。色のあるものは不潔になつても一寸分からぬ、それ故に清潔と云ふ立場から見て許容べからざる程度を超えて長く著つゞける虞がある、勿論それは著物の上に於ては儉約かもしれないが、健康上には宜しくない。上著は毎日「ブラッシ」をかけ、屢々たゝいて附著して居る塵埃を拂はなければならぬ。要するに著物は清素して綻がなければ結構である。絹でも天鵞絨でも不潔では醜く、その人の品位を落すものである。

（四）汝の住居を清潔に保て

『家の飾は清潔にあり』と云ふ古い格言を知つて居るか。若し知らぬならば須らくこれを汝の扉の上に記して置くがよい。塵埃と汚物と戰ふことは常に我々の苦勞とする所であるが、汝の住居を清潔にして置くのには、善良なる意志を要し、又手まめでなければならぬ、これは眞に善いことである。汝の部屋、後には汝の住居、汝の家は簡單で事足りる。若し常

に清潔にさへして置けば、閾を越えて内に入る人には誰にでも氣に入るものである。金箔やその他の華美な裝飾が美と云ふべきものでもない。若し塵埃だらけの家具の上で讀書する分には、立派な室の優美な設備も何の役に立つものではない。清潔に秩然となつて居れば、その家は我等の眼には心持の好いもので、斯樣になつて居れば種々の傳染病の媒介となるものや病氣の種子が逐出される、即ち此等の惡いものは不潔と共に逃げなければならなくなるのである。

新鮮の空氣と金色の日光を引入れよ、尚ほ又水と石鹸とを手にして、不淨汚穢にその出口を示してやらなければならぬ。乾燥したまゝで掃立てゝも效がない、只塵埃が此方から彼方と渦卷て舞ひ揚るだけのことである。又汚れた襯衣や衣服の如きものを散亂して置いてはならぬ。洗濯するまでは籠が洗濯物袋の内に收めて置かなければならぬ。善良なる兒童は住居の整頓には母親の手傳をし、これに依て將來自分の家の始末を學ぶべきである。

清潔と廉潔

汝が若し幼少の時分に、汝の身體及び汝の周圍を清潔にすることを好む習慣を養つて置くならば、一生涯總ての不潔を厭ふやうになるに相違ない、何處に於ても不淨不潔に逢ふならば努めてこれを避けるに違ひない。

斯くの如くなれば又一切の穢らはしき事を免れるであらうと思ふ、即ち汝の精神の清淨廉潔を潰す如き不潔の事柄、その性格の下劣にして品行の惡い人々との交際を避けるであらう。

潔淨き人は自分の身體を何處までも攝生するが、此の如き人は又己の身の穢に觸るゝことを避けるものである。且つ穢らはしき談話をせず、耳にすることを避け、又精神の清淨を傷つくる如き内容の下卑たる繪畫や書物を見ることを欲せぬであらう。が然しこれは蝶の羽の美さの如く甚だ破壞れ易いものである。それ故に愼しんでこれを守り、身の清潔と同

様に精神の潔白を保たければならぬ。故に身體の淸潔法は人間の性格及び品行の道德的淸淨の爲にも嚴格なる又忠實なる教育者といふべきものである。

（以下次號）

家庭衛生

一日の衛生行事

小野顯二郎

朝の起牀時刻は職業により又習慣によつて、また夜の明けぬ中から牀を離れる人もあり、これとは反對に正午一二時間前でなければ起ぬ人もありますが、それは法外或は例外と致しまして、我邦に於ては普通午前五時から八時までの間に起る人が最も多いことゝ思ひます。前に申します通り職業に依ては殆ど夜中過ぎまでも働かなければならぬ人もありますから、さう云ふ人は已むを得ぬことゝして、矢張午前五時から八時位までの間に起るのが、日本に於ては最も適當な又最も便利な時間でありませう。

牀を離れてからは、これも人々に依て色々手順がありませうから、一概に律することは勿論出來ませんが、何れに致しましても朝飯をいたゞくまでに洗面をしなければなりますまい。それでこれも大切なる衛生行事の一つとして、考へなければなりません。

第一には口中の掃除であります。これは齒磨粉と齒磨楊枝とを用ひて齒を磨き微溫の湯で口を嗽ぐのが宜しう御座いますが、齒磨粉或はねり齒磨又は水齒磨とでも云ふやうな液狀のものもあり、其等の中にも種々のものがあり何れも大變な效能を添へて盛に廣告致しますから、どれが最も良いと云ふことは出來ません、先づ實際使つて見て、評判の好いものが宜しいと致さなければなりますまい、齒磨粉は何れも齒を害せず、多少消毒の效があり、味や香も好く出來得るだけ廉價に製し得ることを理想として居る

のですが、それがなか〲六ケしいものと見えまして、餘り理想的の歯磨粉は出來ないさうでありますが、成るべくこの理想に近いものが、自然多く用ひられると云ふことであります。

楊枝は毛の軟かなものが歯や歯齦を傷けることがなくて宜しいやうに考へられますが、餘り軟かいものでは歯が清潔になりません、寧ろ稍や硬い毛の方が歯が清潔になる、特に歯と歯の間の不潔物が少し毛の硬いものでなければ除かれません。毎日一二回づつ歯を磨くに稍や毛の硬い楊枝を用ひましても歯磨粉が惡くない限りは別に歯をすりへらすと云ふ程の虞は御座いません。扨て歯を磨きますには、注意して歯の面に沿ふて、歯の根から端の方向に楊枝を運びます、さうすれば歯の表面及び歯と歯との間の不潔物がよく除かれます、これは歯の前面のみならず裏側の方も同様に掃除致します。それから歯と歯との嚙合せ、即ち咀嚼面をよく磨きます、特に大臼歯の咀嚼面には凹凸があつて、その間に食物の殘渣があると、腐敗して口が臭くなり、又齲歯の原因ともなるのでありますから、此處を念を入れて掃除しなければなりません。口を洗ひますのには微温湯が宜しい。數回口を洗ひましたならば、更に少しく水を含み、頭を反らして咽頭の粘液を洗ひ出す爲に輕く靜かに「アー」と聲を出すやうにして含嗽致します、これを餘り強くやりますと、水が跳るだけて却て奥の方が洗はれぬものであります。食鹽水を用ひても宜しい。

尙ほ朝飯前に室内の掃除から炊事萬端をなさる方もありませう、これ皆極めて大切なる衛生事項でありますが、茲には單に掃除の事だけに就て一言致します。それはなるべく塵埃を起てずに掃除をすると云ふことであります、尤も從來の日本座敷で「ハタキ」と「ホーキ」を用ひて掃除するには塵埃を起てぬわけには參りません、若し窓もあけずに、此流義の掃除を致すならば、それは全く塵埃を渦卷かして塵埃の處更をするのみでありまして、而かも掃除する人は

この塵埃を浴び、それを吸入するのであります。この塵埃の内には如何なる物を含むで居るか分かりません。これは衛生の爲に不衛生の事を行ふやうなわけで、誠に矛盾した方法であります。それで相成るべくは濕つた雜巾で以て室内の塵埃を拭除るやうに致し度いものですが、已むを得なければ、悉く窓を開放なして掃除をし、塵埃の沈むだ後、矢張まう一度雜巾を以て拭きさらなければなりません。斯様な塵埃を吸入するのは有害であることを承知して居つて、成るべく改良する工夫をしなければなるまいと思ひます。

まだ朝飯までの間にお化粧をなさる方もありませうこれも衛生行事の一つに數ふべきことで、善い點もあり又惡ひ習慣だと思はれる事もありまするが、これは又別に論ずる場合もありませうから今日は略しまして、只毎朝全身を拭き淸めることは眞に良い事だと思ひます、必ずしも冷水摩擦でなくとも宜しい兎も角も全身を拭くだけでも衛生上頗る有益なことであります。且つこの際自分の全體の姿勢を正し尚は二三回深呼吸を試みて、自分の呼吸の完否に安靜に行はれやうに注意することは、鏡の前に腰を屈めて白粉を塗るよりも餘程有益な事と信じます。勿論己の顏色を鏡に映つし見て、不快なる或は邪見の相を見ては深く慚れ愼み、更に人の爲に己の醜貌を繕らふことも決して惡いことではない、必要なことではありますが、これが爲に衛生上眞に有益な事までも犧牲にするのは愚なことであらうと思ひます

普通我國では米飯と味噌汁と漬物と云ふのが朝飯の獻立であります。西洋人の麪麭に「バタ」に「コーヒ」又は牛乳と云ふ朝飯に比較して決して劣つて居りません、只調理の手數が掛つて煩はしいことは餘り得策な方法とは思はれないが、先づ〳〵結構としなければなりますまい。小兒の營養法に於ては特別に論じなければなりませんから、全く略しまして、普通健康な人は、米飯三碗、味噌汁一碗、但し味噌汁の中には鰹節その他の物が這入りますから、これで略

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

ば榮養は足ります。食器を凡て清潔に保つことは申迄もないことでありますが、彼の箸箱と云ふものは注意を要します。成るほど箸は毎回洗ひますが、これを入れて置く箸箱の隅の處を檢査致しますと案外不潔になつて居るものが多い、斯くては箸を洗つても何にもなりません、寧ろ箸箱は廢した方が弊害が少ないと思ひます。

それから急速に食事をするのは咀嚼も不十分になり禮儀上からも不體裁であるから、少なくとも三十分間位は食事に時間を充てなければなりません、その後も箸を置くと直ぐ仕事に取かゝつては、身體の勞働にも頭腦の仕事にも宜しくない、實際生理上からも不都合な理であります、卽ち食物が胃に入つて消化作用が開始されますときには、血液が胃の方に多く行かなければなりませんのに、これと同時に腦や手足の方を働かしますときは、胃の働が妨げられ腦や手足も必要だけの血液を受けることが困難でありますから、兎角睡氣を催したり、怠惰を覺えたりして活潑な仕事が出來かねるものであります。それ故に食後も少なくとも二三十分間は休息の出來るやうに時間の都合をつけて置き度いものであります。

（以下次號）

抄錄

腸窒扶斯と飲食物

醫學博士北里柴三郎述（大日本私立衛生會雜誌第三百九十號）

北里博士は大日本私立衛生雜誌上に於て「腸窒扶斯の慘害」と題して數號に亙り詳細に說述せられたり、今その飲食物に關する注意數項を摘錄して左に照介す。

飲食物中殊に牛乳の注意

或場合に於ては腸窒扶斯菌は食物に附着して居る事があるが、就中之れに對して注意すべきは牛乳です、搾乳者の中に或は腸窒扶斯菌携帶者がないとは限らず、壯健で「ピンピン」働いて居てしなかく油斷は出來ないのです、又菌保有者でなく、實際腸窒扶斯に罹つて居ても、未だ第一期の頃は苦痛を我慢して搾乳に從事して居るものも無いと限りません、ソコで萬一菌保有者か左もなくば第一期の腸

窒扶斯に罹つて居る搾乳者が、牛乳を搾つたり牛乳を取扱つたりしたら、何んな機會に此菌が牛乳に混ずるか知れない、一旦腸窒扶斯菌が牛乳に飛込んだら、夫れこそ大變です、忽ち牛乳の中の滋養分を取つてドシ／＼發育繁殖を始める事は、宛然枯草に火を點じたやうな有様です、一度病毒に侵された牛乳を飲んだら決して腸窒扶斯に罹らずに居りません。

野菜類の注意と煮沸

其他大根とか、漬菜とか、「キャベツ」とか、總ての野菜類にも注意を要します、腸窒扶斯菌が野菜に附着して居た爲め、夫れから病毒の傳染した例は是迄澤山ありました。

故に腸窒扶斯流行の際は、日常の食物並に飲料水の疑はしきものに對し、必ず攝氏七十度以上の熱を加へ、一時間程煮沸して後食用に供すべきことです。

牛乳などは假令腸窒扶斯流行の時に非ずとも、日常飲用の際、家庭に於て攝氏七十度の温熱で煮沸を施し、それからでないと往々恐い病毒に感染するやうな危險があるから、宜しく平生注意されるやうにしたい。

牡蠣から腸窒扶斯傳染の實例

夫れから又世の人の意外に感じはせぬかと思ふ實例があります。

近年英吉利及び和蘭の牡蠣の産地には、屢々腸窒扶斯が流行する、仍つて其原因に就き種々調査を爲たが何うも判然しません、之れは如何にも不思議な譯だと次第に研究を進めた結果、若しや牡蠣から傳染するのではあるまいか、何うしても牡蠣が怪しい。と云ふ事になつて、夫れより牡蠣を採つて腸窒扶斯菌の有無を試驗しました、然るに驚くべし、牡蠣の體内から生々しき腸窒扶斯菌を發見するに至つた。

之れで愈々生體を見届け、腸窒扶斯の流行した原因を突留めたが、此牡蠣を煮るか焙るかして喰べれば腸窒扶斯菌は殺されて什麼ひ別段人體に病毒を傳染せしむるやうな事はないのに、西洋人は夫れを生で喰べるから堪りません。

御承知の通り西洋では非常に牡蠣を珍重して、生の牡蠣が食卓に上るのには、高い價を拂はなければ容易に口に出來ない、先づ上品の牡蠣一「ダース」即ち十二個で日本の價に見積つたら二圓五六十錢のものになります、斯くの如く太牢の珍味とも謂ふべき牡蠣が、腸窒扶斯の病毒を保有して居やうとは、神ならぬ身の何人も夫れに氣が付かず、舌鼓を鳴して喰べます却つて夫れが病毒の媒介となり、遂に眞性の腸窒扶斯に罹つて人から人に傳染し、流行を見るに至る譯でありました。

扨斯うなつて見ると、如何に高價珍味の牡蠣でも生の儘喰べるのは危險です。

亡くなられたコッホ先生は、食卓に生の牡蠣を出されても決して此れを口にされませんでした、と云ふものは牡蠣には往々腸窒扶斯菌の潜んで居る事を御承知でしたから、斯ういふものを喰べて萬一のことがあつてはと云ふ御注意から、假令折角の御馳走でも、召上らなかつたのであります、又西洋でも今日では心ある衛生家は決して生の牡蠣は口に致しませぬ。

處で日本でも生の牡蠣は滋養になると謂つて、好んで人が喰べるが然し西洋の如く純粋の生でなく酢に漬けて、所謂酢牡蠣にして食卓に備へます、一體酢の如き酸類には、腸窒扶斯菌は殺されて什麼ふ

ものですから、矢張り牡蠣も酢に漬けて喰べたら、假令腸窒扶斯菌が潜んで居ても、酸類の爲めに死んで仕舞ふであらう、爾うすれば生でも安心だと云ふお考へのお方もありませやう、然るに却々爾う都合宜くは參らぬので困ります。

先づ酢牡蠣を拵へても、其酢の中へ牡蠣を一晝夜漬けて置かねば殺菌の效力はないのです、夫れも亦ホンの牡蠣の表面に附着して居る菌を殺す位に止まり、決して内部まで酢が浸潤んでは來ない、假令又浸潤たにしても牡蠣の蛋白質が酢に出逢うと凝結して仕舞うから、到底深く内部まで酢の浸潤む譯には參りません、爾うすれば菌は依然として牡蠣の體内に生存して居ますのに、夫れを知らずに酢牡蠣だからと云つて安心して喰べたら、遂に眞性の腸窒扶斯に罹るやうな事になります。

牡蠣を生で喰べる事は假令酢で料理しても、此れを口にするのは避けるやうになさい、獨り西洋の牡蠣ばかりでなく、日本の牡蠣と雖も決して油斷は出來ません。

牡蠣を培養する事は現に其筋に於ても繁殖に努めつゝあるが生の儘夫れを喰べると云ふ事は、苟も我身體を大切にするものは、之を避けなければなりませぬ、生の牡蠣は煮たのよりも消化もよく、滋養成分に富んで居るから、多くの人が好んで之を酢にして喰べるけれど、夫れが爲めに腸窒扶斯が傳染しては、滋養分どころの騒ぎでありますまい、日本の牡蠣に就いてはまだ衛生上精密に調査は屆いて居ないが、然し腸窒扶斯菌の附着する虞のある丈は爭へぬ事故、生で喰べないで、能く煮るとか焙るとかして召上れ、其れならば安全です。

蠅の密集を防ぐ事

茲に尚モ一ツ注意すべき蠅であります、臭い物には蠅が集合ると云ふ諺の通り、蠅は腸窒扶斯菌を含んで居る排泄物でも遠慮なくとまります、爾うすると此一小蟲の足には必す其排泄物が附着します、病毒を含んで居らぬ排泄物にしても極めて不潔であるのに、況して其中には腸窒扶斯菌を含んで居たなら、此蠅の足には恐るべき病毒が附着して居るでありませんか、然るに蠅は斯んな事には頓着なく八方へ飛びまはり、就中食物には多く集合りますから、足に附着して居る病毒は卽ち蠅の媒介によつて食物の上に塗抹され、遂に其食物は病毒に汚されて仕舞ひます、斯ういふ食物を口にしたものは矢張り腸窒扶斯患者となるから、蠅が來たら決して油斷してはなりません、之れを要するに腸窒扶斯に對する個人的豫防法は、以上述べ來つた事を能く會得し、充分警戒しないと不可ません。

○養老御賑恤

天皇陛下には去る十日御卽位の大典當日を以て恩赦の勅詔を下し玉ふと同時に養老賑恤の儀につき左の通り御沙汰あらせられ、養老の爲め木杯竝に酒肴料、賑恤の爲め御内帑金百萬圓を下し賜はりたり。

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

御沙汰

孝ヲ存シ老ヲ問フハ人ニ孝ヲ敎フル所以ナリ恵ヲ敷キ恩ヲ垂ルルハ民ノ乏キヲ濟フヨリ先ナルハナシ玆ニ登極ノ初メニ方リ祖宗ノ遺範ヲ紹述シテ養老賑恤ノ典ヲ行フ其レ有司ニ諭シテ朕カ意ヲ宣布セシメヨ

○皇后御慶事期

皇后陛下には今明日頃を以て御分娩あらせらるべき御豫定と漏承はれるが、皇宮職に於ては過般來それ〴〵御準備に著手し、御誕生當日には、宮內大臣又は次官の中一人、御産座に伺候し、續いて勅使參上、御劍を賜ふの儀を行ひ、御一周間後御命名式に次いで、浴場の儀を行はせられ、皇子又は皇女に御浴湯を上る節、文武の道を上聞に達する故事に則り浴場の次室に於て、讀書鳴弦の儀を行はせらるるやに承はる。

尚は今回御乳の人として二十餘名の候補者中より府下荏原郡平塚村七百六十一番地角田國松妻琴(二七)及同郡松澤村字赤堤六百十二番地關口信吉妻ふさ(二七)の二名選拔の光榮に浴したりと。

○看護婦増派

露國派遣の日本赤十字社救護班にては、これまで百名の患者を限り取扱ひたるに、今回三百名を依賴したしとの申込あり、且つ既に勤務一年以上にもなりたれば中には疲勞せるものもあるべきかとの理由より今回更に通譯兼事務員一名、看護婦伊東たまき、武藤さと、生澤たつの、中島みさき、蜂谷かつ、出淵千代の六名を増派することに決せりと。

○花の日の收益

本月九日十日の兩日擧行したる東京の花の日會は純益約壹萬八千圓に及びたるが近日精算の上東京市養育院、精神病者救治會、聾啞學校、兒童遊園協會、日本赤十字會、救世軍結核病院建設費、熊本回春病院の七慈善團體に寄附する筈なりと。

○女子高等師範の記念祭

東京女子高等師範學校は明治七年の創業に係り本年

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

を以て恰も創業四十箇年に相當するを以て盛大なる記念祝典を執行することに決定し、來る二十九日記念式を擧行し、翌三十日には全校を開放して一般の觀覽に供し、來月一日には現代學界の名士數氏の講演會を催し最終日當夜は在校學生團より成る祝宴等開かるべしと。

廣告

○本會入會者

（通常會員）

京城壽町官舍　伯爵夫人　兒玉澤子
同　倭城台官舍　白井芳子
同　同　持地ゑい子
同　西小門官舍　芳賀さわ子
同　西大門官舍　室谷あい子
同　大平町官舍　國府峯子
同　倭城台官舍　愛國婦人會朝鮮本部　豐永夫人
同　府内工業試驗場長官舍　石塚忍子
同　大和町官舍　關屋衣子
同　同　人見豐子
京城大和町官舍　秋山貞子
同　西小門町二十四號官舍　國府琴子
同　同　松寺琴子
同　和泉町官舍　坂田愛子
同　同　有賀公子
同　本町二丁目　中村伊勢子
同　日ノ出町　峯尾鄕子
同　壽町官舍　山形八重子
同　倭城台官舍　小松壽々子
同　同　久芳維子
同　大和町官舍　村上寛子
同　府尹官舍持　金谷やす子

○新潟支會入會者

特別會員　石原啓子

○中村しげ子紹介

○訂正

前號廣告欄資格變更の處に於て●通常ヲ特別ニ　岩永さと子とあるは　●特別ヲ終身ニの誤につき訂正す

○轉居

●赤阪ヨリ四ツ谷南寺町二二一　松平すま子
●同　同　芳子
●小石川ヨリ府下瀧ノ川字大中里一五　外山はつ子

私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁 東伏見宮妃周子殿下
會長 侯爵夫人 鍋島榮子
副會長 男爵夫人 濱尾作子

（いろは順）

幹事 鳩山春子
同 岡田徳子
同 山本多穂子
同 松平芳子
評議員 石川貞子
同 濱田捨子
同 仁禮壽賀子
同 土肥多越子
同 岡山とし子
同 男爵夫人 加藤鈴子
同 丹波貞子
同 田村きよ子
同 男爵夫人 南部隈子
同 山口貞子
同 古市幸子
同 伯爵夫人 阿部篤子
同 岸澄子
同 三宅藤子
同 宮下咲子

同 長谷川仲子
同 高木鐐子
同 三浦敬子
同 羽田三緒子
同 服部繁子
同 西外子
同 緒方悦子
同 小川孝子
同 片山龜子
同 高橋孝子
同 鶴原誠子
同 中濱芳子
同 子爵夫人 松井正子
同 小松いさ子
同 天野多喜子
同 菊池茶子
同 宮木樂子
同 守屋千代子

婦人衛生雜誌代價及廣告料

代價

一冊 定價金貳拾錢 郵稅壹錢
三冊（三ヶ月分）前金郵稅共 金四拾五錢
十二冊（一ヶ年分）前金郵稅共 金壹圓八拾錢

廣告料

一頁六十二行 一行二十三字
壹頁 金五圓 半頁 金貳圓五拾錢
○特別廣告 壹頁金拾圓 半頁金五圓
○半頁以下行數ヲ以テ計算スルモノハ一行貳拾五錢

規定

○本誌講讀申込ノ節ハ前金三ヶ月分以上本會事務所宛ニ送附セラルベシ但シ見本ハ郵券ニテ貳拾壹錢代用苦シカラズ○本誌休讀ノ節ハ速カニ報知セラルベシ通知ナキ分ハ講讀者ト見做ス但シ後金ニハ割引ナシ○轉居ノ節ハ新舊宿所通知セラレタシ

大正四年十一月二十五日印刷
大正四年十一月二十八日發行

編輯者兼發行者 東京市本郷區根津西須町九番地 莊司秋次郎
印刷者 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 田中增藏
印刷所 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 杏林舍

發行所 東京市麹町區富士見町二丁目三十二番地 私立大日本婦人衛生會事務所

賣捌所
東京市本郷區龍岡町 吐鳳堂
同市銀座四丁目 東海堂
同市京橋區鈴屋町 良明堂
同市本郷區本富士町 明文館
同市同區春木町 南江堂支店
京都市寺町二條南入 若林茂一郎
東京市日本橋區呉服町 北隆館
同市神田區表神保町 東京堂
同市本郷區本富士町 盛春堂
名古屋市榮町六丁目 丸善書店

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

最良國産の過酸化水素水

オキシフル

「オキシフル」は過酸化水素水に對する本會社の登錄名稱にして百分中純過酸化水素三分（十容量%）を含有し獨得の製法は最後の一滴に至る迄其効力を保有す。

本品は**無毒無害の殺菌制臭劑**にして（其防腐消毒の効力は約千倍の昇汞水に匹敵す）化膿性創傷又は膿瘍腔洞內洗滌に適し濕性綳帶料として下脚潰瘍腐敗性癌腫、其他の潰瘍に適用せられ、口狹炎、齒齦炎、扁桃腺の膿瘍、上顎竇化膿其他一般口腔炎、口臭等に純品のまゝ或は稀釋して應用せらる。（又本品の有する強大なる漂白作用は夏日斑、色素斑等の除去に供用せらる其他本品は齒牙を純潔美白ならしむるに用ゐられ歐米にては一般家庭に本劑を常貯し不時の負傷等に消毒として備ふるもの多し）。

定價　四オンス入金四拾五錢、一ポンド入金九拾五錢

發賣元　東京室町　三共株式會社

新無刺戟性收斂劑

過酸化亞鉛

三共株式會社製造

本品は水に不溶の白色粉末にして過酸化亞鉛五十％酸化亞鉛五十％より成る。

本品は**過酸化水素の消毒性と酸化亞鉛の收斂性とを併用する無刺戟性の收斂劑**にして外科、婦人科、及皮膚科、耳科等に應用す即ち**火傷、濕疹、酒渣鼻、下脚潰瘍、及膣綿球挿入**等の治療に對し卓効あり

處方例

過酸化亞鉛	五〇・〇
滑石	二〇〇・〇
右混和撒布料	
過酸化亞鉛	二〇・〇
ワゼリン	一〇〇・〇
右混和爲軟膏	

定價　五十瓦入　金一圓二十錢

發賣元　東京室町　三共株式會社